

Областное государственное бюджетное
профессиональное образовательное учреждение
«Димитровградский технико-экономический колледж»

Рассмотрена на заседании
Педагогического совета
Протокол № 8 от 19.05.2025



УТВЕРЖДАЮ
Директор ОГБПОУ ДИТЭК
Р.Ш. Аглиуллов
«19» 05 2025

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
Физкультурно-спортивной направленности
«БОКС»**

Уровень подготовки - базовый

Срок реализации: 1 год

Возраст учащихся: 15 - 17 лет

Программа составлена
Цургановой С.В., педагогом
дополнительного образования

г. Димитровград - 2025

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Бокс» (далее – Программа) создана с учетом социального заказа общества и рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ.

Нормативно-правовое обеспечение программы

Программа разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 2, ст. 15, ст.16, ст.17, ст.75, ст. 79);
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. №678-р;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ № 09-3242 от 18.11.2015 года;
- СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи;
- «Методические рекомендации от 20 марта 2020 г. по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;
- «Методические рекомендации по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, направленных на повышение качества дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения Российской Федерации в число десяти ведущих стран мира по качеству общего

образования, для реализации приоритетных направлений научно-технологического и культурного развития страны» № АВ-3935/06 от 29.09.2023 года;

- Письмо Министерства образования и науки Ульяновской области от 21.04.2020 № 2822 Методические рекомендации «О реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий».

Локальные акты ОГБПОУ ДиТЭК:

- Устав ОГБПОУ ДиТЭК;
- Положение о проектировании ДООП в ОГБПОУ ДиТЭК;
- Положение о проведении промежуточной аттестации обучающихся и аттестации по итогам реализации ДООП в ОГБПОУ ДиТЭК.

Срок освоения программы: 1 год обучения.

Уровень освоения программы: базовый.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Отличительные особенности программы; новизна, педагогическая целесообразность программы:

Актуальность:

Программа, несомненно, является актуальной в силу того, что современное общество ведет малоподвижный образ жизни и это негативно отражается на здоровье подрастающего поколения. Большинство занятий дополнительного образования, относятся к программам культурологической, научно-технической или художественной направленности. Подростки нуждаются в эмоциональной и физической разрядке, которую как нельзя лучше может обеспечить спортивная секция.

Новизна

Построение образовательного процесса происходит с учётом физических, психологических, индивидуальных и возрастных особенностей обучающихся, оттачиваются отдельные элементы и техника выполнения различных дисциплин.

Педагогическая целесообразность программы

Программа по боксу направлена на повышение двигательной активности обучающихся, заключается в содействии физическому развитию подростков, привитие интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом, совершенствование технических умений и приобретение новых двигательных навыков.

Цель и задачи дополнительной общеобразовательной программы:

Цель программы: повышение уровня физического развития учащихся, осуществление спортивной подготовки подростков и молодежи, развития у них спортивных способностей, достижения ими спортивных результатов.

Задачи

Образовательные задачи:

1. Способствовать овладению воспитанниками базовых элементов бокса.
2. Обучить программным требованиям по физической, тактической и теоретической подготовке данного вида спорта.
3. Сформировать систему знаний, умений, навыков по основам бокса.

Развивающие задачи:

1. Развитие у занимающихся специальных знаний, необходимых для успешной деятельности в данном виде спорта.
2. Укрепление здоровья воспитанников, развитие быстроты, гибкости, реакции, выполнение рациональных движений, координации, ловкости, скоростно-силовых качеств и спортивной выносливости обучающихся.
3. Развитие уверенности в себе, своих силах и готовности к высоким спортивным достижениям.

Воспитательные задачи:

1. Воспитание патриотизма.
2. Развивать психологическую подготовку, выработку способности к перенесению высокого психологического напряжения.
3. Воспитывать чувство ответственности и товарищества.
4. Формирование потребности в здоровом образе жизни.

Адресат программы: 15-17 лет.

Объем программы - сроки реализации дополнительной общеобразовательной программы: Объем программы – 144 часа. Сроки реализации – 1 год, занятия проводятся по 4 часа в неделю.

Формы и методы организации образовательного процесса:

Учебное занятие, носящее тренировочный характер, является основной формой организации обучения занимающихся, в рамках которого необходимо обеспечить реализацию средств, форм и методов обучения.

На занятиях наиболее часто используются следующие **методы практического обучения:**

- информационно-сообщающие методы (устное изложение, беседа, команды);

методы формирования навыков и умений (объяснение, демонстрация, упражнения);

методы закрепления и совершенствования навыков и умений (повторение упражнений, тренировка, соревнования, самостоятельная работа);

методы проверки и оценки знаний, навыков и умений (наблюдение, практические контрольные задания);

инструктивный метод (согласование потребностей обучаемых, достижение полной ясности относительно того, что от них требуется).

Занятия проводятся 2 раз в неделю в течение учебного года по 2 занятия (по 45 мин.) с перерывом в 10 минут.

Ожидаемые результаты по уровням, разделам и темам программы и способы определения их результативности:

В ходе освоения программы, обучающиеся должны достичь следующих результатов:

Предметные:

- владеть техникой изучаемых упражнений, владеть специальной терминологией.

- умение в выполнении боксёрских упражнений, движений, ударов.

Метапредметные:

- обладать определенными физическими качествами (трудолюбием, выносливостью, ловкостью);

- развить боксёрские качества (силу, скорость, устойчивость, координацию);

- быть уверенным в своих силах, добиваться поставленной цели, получать радость от своего труда, от общения со сверстниками и взрослыми людьми;

Личностные:

- эстетическое восприятие двигательной деятельности,

- сформировать доброжелательное взаимоотношение между педагогом, учащимся, родителями, отношения наставничества старших и младших

- привычка к опрятности во внешнем виде, организованности, подтянутости.

- развить целеустремленность в достижении поставленной цели, решительности и смелости.

- приучить к коллективным действиям, взаимовыручке.

- профилактика и сохранения здоровья в процессе обучения.

2. Учебно-тематический план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов				Формы аттестации, диагностики, контроля
		всего	теория	практика	индивидуальные занятия и консультации	
1.1	Теоретическая подготовка	4	4			Опрос, тестирование
1.2	Общая и специальная физическая подготовка	34	2	32		Выполнение практических заданий
1.3	Технико-тактическая подготовка	100		100		Выполнение практических заданий Результаты соревнований
1.4	Контрольно-оценочные испытания	6		6		Результаты соревнований
Итого часов		144				

3. Содержание программы

Вводное занятие. Правила техники безопасности. История развития бокса как женского вида спорта

Теоретические занятия: Знакомство с группой. Инструктаж по безопасности. Правила поведения в зале, правила поведения на занятиях боксом, оказание первой медицинской помощи, информирование тренера. Правила поведения при выполнении упражнений на снарядах.

Личная и общая гигиена, требования к хранению и использованию инвентаря. Значение врачебного контроля, дневник самоконтроля.

Наиболее значимые события в истории бокса России.

Общая физическая подготовка

Теоретические занятия: Беседа «Бокс как вид спорта». Характеристика бокса как вида спорта в системе физического воспитания. Влияние бокса на организованность занимающихся.

Практические занятия: Упражнения на развитие быстроты, ловкости, силы, выносливости и работоспособности организма в целом. Строевые упражнения: колонна, фронт, фланг, дистанция, интервал и т.д.

Спортивная ходьба с согнутыми в локтях руками, ходьба комбинированная: на носках, на внутренней и наружной стороне стопы, носками внутрь, в стороны, на пятках, с «перекатом» с пятки на носок. Ускоренная ходьба, переходящая в бег. Передвижение приставными шагами правым и левым боком вперед. Гимнастические упражнения при ходьбе, гимнастические упражнения стоя, сидя, лежа.

Подвижные игры: «Салочки ногами», «Толкачи», «Петушиный бой», «Мяч в воздухе», «Мяч над головой», эстафеты. Элементы футбола, баскетбола, регби. Беговые упражнения на короткие и длинные дистанции. Упражнения на различных тренажерах для развития силовых качеств.

Специальная физическая подготовка.

Практические занятия: Изучение основных положений боксера из учебной (фронтальной) стойки. Понятие «учебная стойка», упражнения из учебной стойки. Изучение и совершенствование техники прямых ударов левой в голову из учебной, боевой и челночной стойки. Упражнения в две шеренги, боевые дистанции. Изучение защит.

Технико-тактическое мастерство.

Практические занятия: Разделение боксеров на весовые категории. Боксерский ринг, раунды боя.

Изучение и совершенствование техники прямого удара левой в голову из учебной и боевой стойки. Изучение защиты уклоном вправо, влево и встречного контрудара прямой левой в голову.

Беседа «Характеристика прямых ударов». Прямой удар левой в туловище. Применение прямого удара левой в туловище во встречной и ответной формах боя.

Прямой удар правой в голову и защиты от него. Совершенствование изученных защит от атаки прямым левым в голову.

Изучение прямого удара левой в туловище и защиты от него. Совершенствование техники удара.

Комбинация: с первым шагом прямой удар левой в голову, со вторым шагом прямой удар левой в туловище. То же с шагом влево, вправо.

Изучение прямого удара правой в туловище и защиты от него. Совершенствование техники удара.

Комбинация: с первым шагом прямой удар правой в голову, со вторым шагом прямой удар правой в туловище. То же с шагом влево, вправо.

2. Комплекс организационно-педагогических условий Календарный учебный график

Программа рассчитана на 144 учебных часа.

1 год обучения – 144 часа.

Количество учебных недель в году – 36.

Количество учебных занятий в году – 72.

Дата начала занятий – 15 сентября 2025, дата окончания – 31 мая 2026.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК на 2025-2026 учебный год Дополнительная общеразвивающая программа «Бокс»

Педагоги дополнительного образования _____

Место проведения занятий: ОГБПОУ ДиТЭК, спортивный зал

Время проведения занятий – с 16.00 до 18.00

	Месяц	Число	Тема	Количество часов	Форма занятия	Форма контроля
1.			Вводное занятие. Правила техники безопасности.	2	Комбинированное занятие	Опрос
2.			Личная и общая гигиена боксера	2	Комбинированное занятие	Опрос
3.			Беседа «Бокс как вид спорта»	2	Комбинированное занятие	Тестирование
4.			Упражнения на развитие быстроты и ловкости боксера	2	Практическое занятие	Выполнение практических заданий
5.			Строевые упражнения	2	Практическое занятие	Выполнение практических заданий
6.			Упражнения на развитие силы и выносливости боксера	2	Практическое занятие	Выполнение практических заданий
7.			Спортивная ходьба	2	Практическое занятие	Выполнение практических заданий
8.			Гимнастические упражнения	2	Практическое занятие	Выполнение практических заданий
9.			Ускоренная ходьба. Бег	2	Практическое занятие	Выполнение практических заданий
10.			Гимнастические упражнения при ходьбе	2	Практическое занятие	Выполнение практических заданий
11.			Подвижные игры. Эстафеты	2	Практическое занятие	Выполнение практических заданий

12.			Упражнения на различных тренажерах	2	Практическое занятие	Выполнение практических заданий
13.			Игровые виды спорта	2	Практическое занятие	Выполнение практических заданий
14.			Изучение боевой стойки и передвижений	2	Практическое занятие	Выполнение практических заданий
15.			Слитные шаги вправо-влево по кругу. Изучение боевой стойки	2	Практическое занятие	Выполнение практических заданий
16.			Изучение прямых ударов в голову и защита от них	2	Практическое занятие	Выполнение практических заданий
17.			Применение прямого удара левой в голову и защита от него	2	Практическое занятие	Выполнение практических заданий
18.			Разучивание двойного прямого удара левой в голову в парах. Упражнения для разучивания прямого удара правой в голову без перчаток.	2	Практическое занятие	Выполнение практических заданий
19.			Упражнения с настенной подушкой	2	Практическое занятие	Выполнение практических заданий
20.			Упражнения для разучивания тактических вариантов применения двойного удара: прямого правой в голову, бокового левой в голову.	2	Практическое занятие	Выполнение практических заданий
21.			Упражнения для разучивания прямых ударов в туловище	2	Практическое занятие	Выполнение практических заданий
22.			Упражнения для разучивания двойных прямых ударов: левой в голову, правой в туловище, правой в туловище, левой в голову	2	Практическое занятие	Выполнение практических заданий

23.			Разучивание бокового удара. Разучивание двойного удара	2	Практическое занятие	Выполнение практических заданий
24.			Упражнения для совершенствования тактических вариантов применения двойного удара: прямого правой в голову, бокового левой в голову	2	Практическое занятие	Выполнение практических заданий
25.			Упражнения для совершенствования тактических вариантов применения двойного удара: прямого правой в голову, бокового левой в голову	2	Практическое занятие	Выполнение практических заданий
26.			Упражнения в ударах по снаряду	2	Практическое занятие	Выполнение практических заданий
27.			Разучивание двойного удара. Разучивание серии из тройных ударов	2	Практическое занятие	Выполнение практических заданий
28.			Разучивание двойного удара. Разучивание серии из тройных ударов	2	Практическое занятие	Выполнение практических заданий
29.			Подводящие упражнения к боковому удару правой в голову	2	Практическое занятие	Выполнение практических заданий
30.			Упражнения для боксеров со специальными снарядами.	2	Практическое занятие	Выполнение практических заданий
31.			Упр-ния для разучивания серии из тройных ударов в голову: прямой левой, правой боковой левой в голову.	2	Практическое занятие	Выполнение практических заданий
32.			Упр-ния для разучивания тактических вариантов применения серии тройных ударов: прямой левой боковой левой в голову и туловище	2	Практическое занятие	Выполнение практических заданий
33.			Упр-ния для разучивания серии из тройных ударов в голову: прямой левой, правой боковой левой в голову.	2	Практическое занятие	Выполнение практических заданий

34.			Упражнения для разучивания тактических вариантов применения серии тройных ударов: прямой левой боковой левой в голову и туловище	2	Практическое занятие	Выполнение практических заданий
35.			Упражнения для боксеров со специальными снарядами.	2	Практическое занятие	Выполнение практических заданий
36.			Контрольные упражнения	2	Практические занятия	Выполнение практических заданий
37.			Условные тренировочные бои	2	Практические занятия	Выполнение практических заданий
38.			Тактические варианты применения двойного удара: бокового левой и правой в голову	2	Практические занятия	Выполнение практических заданий
39.			Тактические варианты применения двойного удара: бокового левой и правой в голову	2	Практические занятия	Выполнение практических заданий
40.			Упражнения для разучивания тактических вариантов применения двойного бокового удара: левой, правой в голову или туловище.	2	Практическое занятие	Выполнение практических заданий
41.			Упражнения для разучивания тактических вариантов применения двойного бокового удара: левой, правой в голову или туловище	2	Практическое занятие	Выполнение практических заданий
42.			Разучивание серии из тройных ударов.	2	Практические занятия	Выполнение практических заданий
43.			Упражнения для боксеров со специальными снарядами.	2	Практическое занятие	Выполнение практических заданий
44.			Условные тренировочные бои	2	Практическое занятие	Выполнение практических заданий

45.			Тактические варианты применения двойного удара: бокового левой и правой в голову	2	Практическое занятие	Выполнение практических заданий
46.			Разучивание наступательной позиции ближнего боя	2	Практическое занятие	Выполнение практических заданий
47.			Контрольные упражнения	2	Практическое занятие	Выполнение практических заданий
48.			Упражнения для боксеров со специальными снарядами	2	Практическое занятие	Выполнение практических заданий
49.			Условные тренировочные бои	2	Практическое занятие	Выполнение практических заданий
50.			Подводящие упражнения и упражнения для разучивания удара левой в туловище.	2	Практическое занятие	Выполнение практических заданий
51.			Упражнения для разучивания удара снизу левой в туловище и защита подставкой правой согнутой руки.	2	Практическое занятие	Выполнение практических заданий
52.			Подводящие упражнения и упражнения для разучивания удара левой в туловище.	2	Практическое занятие	Выполнение практических заданий
53.			Упражнения для разучивания удара снизу левой в туловище и защита подставкой правой согнутой руки.	2	Практическое занятие	Выполнение практических заданий
54.			Контрольные упражнения	2	Практическое занятие	Выполнение практических заданий
55.			Условные тренировочные бои	2	Практическое занятие	Выполнение практических заданий
56.			Упражнения для совершенствования ударов сбоку: правой и левой в голову и защиты о них	2	Практическое занятие	Выполнение практических заданий

57.			Упражнения для совершенствования техники тройных ударов из серии прямых в голову: левой, левой, правой	2	Практическое занятие	Выполнение практических заданий
58.			Упражнения для совершенствования прямых ударов и защита уклонами	2	Практическое занятие	Выполнение практических заданий
59.			Упражнения для совершенствования ударов снизу: правой и левой в туловище и защита от них.	2	Практическое занятие	Выполнение практических заданий
60.			Упражнения для совершенствования ударов сбоку: правой и левой в голову и защиты о них	2	Практическое занятие	Выполнение практических заданий
61.			Условные тренировочные бои	2	Практическое занятие	Выполнение практических заданий
62.			Упражнения для совершенствования прямых ударов и защита уклонами	2	Практическое занятие	Выполнение практических заданий
63.			Упражнения для совершенствования техники тройных ударов из серии прямых в голову: левой, левой, правой	2	Практическое занятие	Выполнение практических заданий
64.			Упражнения для совершенствования двойного прямого удара левой в голову	2	Практическое занятие	Выполнение практических заданий
65.			Упражнения в ударах по снаряду.	2	Практическое занятие	Выполнение практических заданий
66.			Упражнения в ударах по снаряду.	2	Практическое занятие	Выполнение практических заданий
67.			Совершенствование техники. Условные тренировочные бои	2	Практическое занятие	Выполнение практических заданий
68.			Совершенствование техники. Условные тренировочные бои	2	Практическое занятие	Выполнение практических заданий

69.			Совершенствование техники. Условные тренировочные бои	2	Практическое занятие	Выполнение практических заданий
70.			Учебные соревнования	2	Практическое занятие	Итоговый контроль.
71.			Учебные соревнования	2	Практическое занятие	Итоговый контроль.
72.			Учебные соревнования	2	Практическое занятие	Итоговый контроль.
			ИТОГО	144		

Программа воспитания

1. Актуальность программы

С 1 сентября 2020 года вступил в силу Федеральный закон от 31 июля 2020 года № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся». Президент Российской Федерации В.В. Путин отметил, что смысл предлагаемых поправок в том, чтобы «укрепить, акцентировать воспитательную составляющую отечественной образовательной системы». Он подчеркнул, что система образования не только учит, но и воспитывает, формирует личность, передает ценности и традиции, на которых основано общество.

Современный национальный воспитательный идеал — это высоконравственный, творческий, компетентный гражданин России, принимающий судьбу Отечества как свою личную, осознающий ответственность за настоящее и будущее своей страны, укоренённый в духовных и культурных традициях многонационального народа Российской Федерации (*Примерная программа воспитания*).

Исходя из этого воспитательного идеала, а также основываясь на базовых для нашего общества ценностях (таких как семья, труд, отечество, природа, мир, знания, культура, здоровье, человек), общая цель воспитания – личностное развитие обучающихся, проявляющееся:

- в усвоении ими знаний основных норм, которые общество выработало на основе этих ценностей (то есть, в усвоении ими социально значимых знаний);

- в развитии их позитивных отношений к этим общественным ценностям (то есть в развитии их социально значимых отношений);

- в приобретении ими соответствующего этим ценностям опыта поведения, опыта применения сформированных знаний и отношений на практике (то есть в приобретении ими опыта осуществления социально значимых дел).

Формы работы с обучающимися и их родителями (законными представителями) - индивидуальные и групповые.

2. Цель, задачи и результат воспитательной работы

Конкретизация общей цели воспитания применительно к возрастным особенностям школьников позволяет выделить в ней следующие целевые

приоритеты, которым необходимо уделять чуть большее внимание на разных уровнях образования:

В воспитании детей подросткового возраста таким приоритетом является создание благоприятных условий для развития социально значимых отношений школьников, и, прежде всего, ценностных отношений.

В воспитании детей юношеского возраста таким приоритетом является создание благоприятных условий для приобретения школьниками опыта осуществления социально значимых дел.

Цель воспитания – создание условий для формирования социально-активной, творческой, нравственно и физически здоровой личности, способной на сознательный выбор жизненной позиции, а также духовному и физическому самосовершенствованию, саморазвитию в социуме;

- формирование мировоззрения и системы базовых ценностей личности;
- воспитание внутренней потребности личности в здоровом образе жизни, ответственного отношения к природной и социокультурной среде обитания;
- поддержка социальных инициатив и достижений обучающихся.

Задачи воспитания –

- способствовать развитию личности обучающегося, с позитивным отношением к себе, способного вырабатывать и реализовывать собственный взгляд на мир, развитие его субъективной позиции;
- развивать систему отношений в коллективе через разнообразные формы активной социальной деятельности;
- способствовать умению самостоятельно оценивать происходящее и использовать накапливаемый опыт в целях самосовершенствования и самореализации в процессе жизнедеятельности;
- формировать и пропагандировать здоровый образ жизни.

Планируемые результаты реализации программы воспитания

Обучающиеся смогут:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать помощь членам коллектива, находить с ними общий язык и общие интересы.

3.Работа с коллективом обучающихся

Работа с коллективом обучающихся детского объединения нацелена на:

- формирование практических умений по организации органов самоуправления этике и психологии общения, технологии социального и творческого проектирования;
- обучение умениям и навыкам организаторской деятельности, самоорганизации, формированию ответственности за себя и других;
- развитие творческого, культурного, коммуникативного потенциала обучающихся в процессе участия в совместной общественно-полезной деятельности;
- содействие формированию активной гражданской позиции;
- воспитание сознательного отношения к труду, к природе, к своему городу.

4.Работа с родителями

Работа с родителями обучающихся детского объединения включает в себя:

- организацию системы индивидуальной и коллективной работы (тематические беседы, собрания, индивидуальные консультации);
- содействие сплочению родительского коллектива и вовлечение родителей в жизнедеятельность детского объединения (организация и проведение открытых занятий в течение учебного года);
- оформление информационных уголков для родителей по вопросам воспитания детей.

Для реализации данной программы необходимо тесное сотрудничество с родителями обучающихся, которое направлено на вовлечение семьи в воспитательный процесс. В работе по данному направлению используются такие виды сотрудничества, как:

- родительские собрания с использованием слайдовых презентаций по профилю программы с целью знакомства родителей с содержанием, задачами и методами освоения детьми программного материала;
- наглядный материал в родительском информационном уголке с целью знакомства родителей с работой детского образовательного объединения;
- памятки и тематические консультации с целью закрепления пройденного материала, а также педагогического просвещения («Сегодня на занятии!», «Нужно ли отдавать ребенка в секцию или кружок?», «Как содействовать ребенку при выборе интересов, а также будущей профессии» и др.);

- индивидуальные беседы об успехах детей, «Использование дополнительной литературы по вопросам спорта» с целью установления доверительных отношений между родителями и педагогами, а также привлечение их к сотрудничеству,

- оказания своевременной помощи по тому или иному вопросу по обучению и воспитанию детей, способствовать достижению единой точки зрения по этим вопросам;

- анкетирование с целью обеспечения обратной связи с семьей, уточнения представления родителей о дополнительном образовании, выявление отношения родителей к вопросам естественнонаучного образования детей и подростков и его реального осуществления в семье;

- праздники, мероприятия, проекты с участием родителей.

Воспитательный процесс обеспечивается на каждом занятии в течение всего года в ненавязчивой и доброжелательной форме: в виде бесед на темы общечеловеческих ценностей, этики межличностных отношений, недопустимости асоциальных форм поведения в обществе, необходимости уважения прав и мнения другого человека, отношений старшего и младшего поколений. Дополнительные беседы педагога направлены также на формирование личностных качеств учащегося, таких как справедливость, уважение к окружающим, коммуникабельность, патриотизм, культура поведения.

Важным моментом в освоении образовательной программы является создание благоприятной эмоционально-психологической атмосферы в коллективе, когда выполняются следующие правила: принимать подростка как особую индивидуальность, использовать положительные эмоции в построении общения педагога и обучающегося.

Такое общение учит детей понимать друг друга, считаться с мнением других, отстаивать свою точку зрения, видеть и чувствовать красоту окружающего нас мира, сопереживать другим.

Главным же является то, что каждый, занимающийся в объединении, имеет возможность почувствовать свою значимость, уверенность в своих силах. Приобщаясь в течение нескольких лет творчеству, занимаясь в приятной, дружеской атмосфере сверстников, он сумеет выработать определенную жизненную позицию, которая поможет ему в дальнейшей взрослой жизни.

Таким образом, *основные пути для успешной организации воспитательной работы* в творческом объединении следующие:

- непосредственное общение с педагогом во время занятий на основе взаимного уважения и интереса к личности друг друга;

- организация совместного досуга взрослых и детей, направленного на повышение культурно-нравственного уровня обучающихся (посещение выставок, музеев);
- проведение викторин и познавательных игр с учетом профиля занятий;
- развитие навыков общения ребенка в социуме (совместные прогулки, экскурсии, встречи с интересными людьми, праздники, вечера).

Выбор содержания массовых мероприятий осуществляется с учетом направленности объединения, а также с учетом интересов, психологических и возрастных особенностей детей.

Это способствует развитию у ребенка творческой инициативы и более полному раскрытию их индивидуальности. Активное участие обучающихся в жизни объединения помогает формированию сплоченного детского коллектива на протяжении нескольких лет.

Процесс направлен на воспитание и развитие свободной, жизнелюбивой, талантливой личности, обогащенной знаниями, эстетически развитой, готовой к созидательной, трудовой и творческой деятельности и нравственному поведению.

План воспитательной работы в творческом объединении разрабатывается с учетом общего плана воспитательной работы образовательной организации, который включает в себя организацию и труда, и отдыха. Чтобы данная работа была более эффективной, необходимо максимально учитывать интересы обучающихся. Наиболее удобным временем для проведения данных мероприятий являются каникулярные и традиционные выходные дни.

По окончании обучения по образовательной программе обучающийся должен иметь ясное и конкретное представление о значимых личностных качествах современного человека, нравственных нормах. Устойчиво проявлять в своем поведении следующие личностные качества: адекватная самооценка, уверенность в своих силах, целеустремленность, бережное отношение к окружающему миру, гуманность, доброжелательность, толерантность, трудолюбие, коллективизм, взаимопомощь.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Каждое занятие должно быть интересным, увлекательным и полезным, для этого на занятиях педагог использует разные средства обучения – работа с боксёрскими мешками, гантелями, в парах, на лапах отработка ударов. Также педагог чередует различные двигательные виды деятельности, такие как: ходьба, бег, прыжки, кувырки, приседания, отжимания. Упражнения подбираются в соответствии с оздоровительными и воспитательными задачами. Применяются игровые ситуации.

1. Физическая подготовка.

Специализированный процесс совершенствования двигательных способностей, направленных на повышение уровня функциональных возможностей занимающихся. Общая физическая подготовка (ОФП) направлена на разностороннее физическое развитие обучающихся.

2. Игровые уроки.

Игровой способ проведения гимнастических упражнений, подвижные игры и эстафеты - прекрасное средство повышения эмоционального состояния учащихся, развитие физических качеств, проверки степени овладения теми или иными двигательными навыками. Игры и эстафеты можно успешно проводить на занятиях с группами различной технической подготовленности. Эстафеты проводятся с предметами, к которым относятся скакалки, мячи, обручи, гимнастические палки и без предмета. Все обучение строится в соответствии с принципами наглядности, доступности и систематичности. При обучении используются следующие методические приемы: облегчение или усложнение упражнений, элементы игры или соревнования.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

- 1 Щитов В.К. Бокс. Основы техники бокса / В.К. Щитов. - Ростов н/Д. Феникс, 2007. - 234 с.
2. Атилов А.А. Школа бокса для начинающих Худож. оформитель А. Семёнова. - Ростов н/Д: "Феникс", 2005. - 224 с.
3. Бокс. Правила соревнований. - М.: Федерация бокса России, 2004. - 34 с.
4. Булычев А.И. Бокс: Учебное пособие для секций коллективов физической культуры. Изд. третье/Для занятий с начинающими. - М.: ФиС, 1995. - 200 с.

5. Все о боксе/Сост. НА. Худадов, И.В. Циргиладзе; под ред. Л.Н. Сальникова. - М., 1995. - 212 с.
6. Градополов К. В. Бокс: Учебное пособие для институтов физической культуры. Изд. четвертое. - М.: ФиС, 1995. - 338 с.
7. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. - М.: ООО «Издательство Астрель»; ООО «Издательство АСТ», 2004. - 863 с.
8. Борисова О. О. Питание спортсменов: зарубежный опыт и практические рекомендации: учеб. -метод. пособие / О.О. Борисова. - М.: Советский спорт, 2007. - 132 с.
9. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов / Сост. Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер. - М.: СпортАкадемПресс, 2001. - 480 с.
10. Филимонов В.И. Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования. - М.: ИНСАН, 2001. - 400 с.
11. Ширяев А. Г. Бокс учителю и ученику. изд. 2 -е перераб. и доп. - СПб.: Изд-во «Шатон», 2002. - 190 с.

Учебно-методические пособия для обучающихся и родителей

1. Шатков Г. И. «Большой ринг» - М.: ФиС, 1999. -245 с.
2. Шатков Г.И., Ширяев А.Г. Юный боксер. - М.: ФиС,2002. – 214 с
3. Ширяев А.Г. Хочешь стать боксером? - М.: ФиС,1996. – 307 с.
4. Ширяев А.Г. Знакомьтесь: Бокс! - Л.: Лениздат, 1986. – 135 с.

Электронные образовательные ресурсы

1. www.lib.sportedu.ru
2. www.sportpublish.ru
3. www.libsport.ru
4. www.box.ru
5. www.cnit.ssau.ru
6. [www. D-boxing.ru](http://www.D-boxing.ru)
7. www.mir-box.ru

Материально-техническое обеспечение

Для успешной реализации программы необходимо следующее оборудование:

1. Спортивный зал
2. Гимнастические маты
3. Спортивные мячи
4. Скакалки
5. Гимнастические маты
6. Зеркала
7. Настенные подушки

8. Боксерские груши
9. Ринг

Дидактические материалы.

1. Турнирные таблицы.
2. Правила двигательных действий.
3. Последовательность действий при выполнении специальных физических и технических упражнений.

Формы и методы обучения

Методы, в основе которых лежит способ организации занятия:

- практический (непосредственно выполнение движений и комбинаций обучающимися тренинг, спарринг, разучивание боксёрских комбинаций и выступления)
- наглядный (показ движений и комбинаций педагогом, показ видео и мультимедийных материалов - выступлений на соревнованиях, наблюдение - посещение соревнований различного уровня)
 - словесный (устное изложение, беседа, рассказ, лекция и т.д.)
 - работа по образцу (обучающиеся стараются исполнить движения, так как это показал педагог).

Методы, в основе которых лежит уровень деятельности обучающихся:

- репродуктивный – учащиеся воспроизводят полученные знания;
- объяснительно-иллюстративный – обучающиеся воспринимают и усваивают готовую информацию;
- частично-поисковый – участие в коллективном поиске новых движений и комбинаций, решение поставленной задачи совместно с педагогом;
- исследовательский – самостоятельная творческая работа обучающихся.

Методы, в основе которых лежит форма организации деятельности обучающихся на занятиях.

- в качестве основного метода используется групповой метод работы;
- в некоторых случаях приходится обращаться к индивидуальному методу работы;

Наиболее распространенные формы проведения занятий:

- занятие
- соревнования

- мастер-класс

Блок контроля результативности

Диагностические материалы

(Критерии и формы оценки достижений и знаний воспитанника)

Диагностика осуществляется по ряду критериев, которые отражают развитие способностей подростков, связанных с занятиями боксом

Критерии

1) Развитие физических данных

- скорость
- гибкость
- координация
- сила
- прыжок

Примечание:

- баллы выставляются каждому обучающемуся по пятибалльной шкале по каждому показателю,

- затем все баллы суммируются, и вычисляется среднеарифметический балл, который заносится в графу «Итог освоения программы» в баллах,

- уровень освоения программы выявляется по следующей шкале:

если среднеарифметический балл обучающегося составил от 1 до 2,5 - уровень низкий,

от 2,6 до 4 - уровень средний,

от 4 до 5 - уровень высокий.

В конце обучения выстраивается диаграмма, в которой показана динамика и общая – уровень освоения программы.

При оценке успеваемости во внимание принимаются ошибки, которые при самом настоятельном требовании педагога обучающиеся не исправили и продолжают их повторять на следующих занятиях.

Успехи каждого находятся не стадии совершенствования и поэтому оценка условна и должна быть доброжелательной с прогнозом на будущее.

Способы и формы предъявления результатов

- открытые занятия для родителей, педагогов (апрель-май);
- открытые ринги, соревнования
- участие в мероприятиях ОГБПОУ ДиТЭК;
- ведение диагностических карт (декабрь, май), проводится контрольные занятия и опрос-беседа, наблюдение;

Способы и формы фиксации результатов

- карта учета достижений обучающихся;
- грамоты, дипломы;
- отзывы (детей и родителей);
- видеозапись, фотоотчеты, афиши;
- статьи в прессе и на сайтах;
- методические разработки;
- база данных.

Способы определения результативности освоения общеобразовательной программы

- опрос;
- наблюдение;
- праздничные мероприятия;
- соревнования, открытые ринги:
- открытые и итоговые занятия;
- диагностика;
- анкетирование;
- анализ результатов участия в мероприятиях, в социально-значимой деятельности;
- анализ выполнения программ;
- самооценка обучающихся;
- взаимообучение детей.